



મૃત્યુની રાહ જોઈને પથારી પર
પડ્યા હોઈએ ત્યારે
ભૂતકાળની વાતો યાદ કરીને
ખડખડાટ હસી શકીએ,
તો સમજવું કે આપણું જીવેલું સાર્થક છે.
મરતી વખતે સૌથી ધનવાન વ્યક્તિ
એ જ કહેવાય છે જેની પાસે
ખૂબ બધી યાદો,
વાતો અને વાર્તાઓ છે.
જે માણસ જિંદગીમાં
ક્ષણો કમાઈ નથી શકતો,
એ સૌથી મોટો બેરોજગાર છે.



એક દિવસ

બધું પરફેક્ટ થઈ જવાની

ઝંખના અને ચાહમાં

જીવતાં રહેવાની પ્રક્રિયાને જ

કદાચ આશાવાદ કહેવાતો હશે.

સપના વિનાની ઊંઘને

મૃત્યુ કહેવાય છે.

રોજ સવારે આંખોને ખોલવા માટે

એને આગલી રાતે

સપનાંઓની લાંચ આપવી પડે છે.





રાત જ્યારે

સૌથી અંધારી અને

બિહામણી લાગતી હોય છે,

અજવાળું ત્યારે જ થતું હોય છે.

પણ સૂર્યોદય જોઈ શકવાની

એકમાત્ર પૂર્વ શરત છે,

અંધારા દરમિયાન ટકી રહેવું.

ફૂલ ઊગવાનો અવાજ નથી થતો,
બોમ્બ ફૂટવાનો અવાજ થાય છે.

કોઈ સ્ત્રી ગર્ભધારણ કરે ત્યારે અવાજ નથી થતો,
પણ કોઈ મૃત્યુ પામે ત્યારે ચીસો સંભળાય છે.

આ જગતમાં જેટલું વિકસી અને વિસ્તરી રહ્યું છે,
એ બધું જ શાંત છે. અવાજ એ જ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે
જે વિનાશકારી છે.

આ જગતમાં રહેલા સર્જનાત્મક લોકો, કલાકારો,
સજ્જનો અને સદ્ગૃહસ્થો મૌન છે અને વિનાશક
વૃત્તિઓ વાચાળ. પણ આ જગતની સાર્થકતા
એના ઘોંઘાટથી નહીં, એના મૌનથી નક્કી થાય છે.
સોશિયલ મીડિયા હોય કે ન્યૂઝ ચેનલ, એ બધા
ઝાડ પડવાના અવાજો છે.

માનવતાનું મૂલ્યાંકન એ અવાજો નક્કી નહીં કરે.
એ મારું અને તમારું મૌન નક્કી કરશે. કારણ કે
વિસ્તરી રહેલું વન હંમેશાં શાંત હોય છે.



કોઈને સુરક્ષિત અંતરેથી યાદવું,
એ પ્રેમ-જગતની
એક વિશિષ્ટ સિદ્ધિ છે.



ગમતી વ્યક્તિ સાથે યા પીવી,
એ આપણી જિંદગીમાં
આવવા બદલ સામે રહેલી
વ્યક્તિની ઉજવણી છે.

કોઈને

પ્રેમ કર્યા પછી જ

સમજાય છે

કે

વ્યક્તિને ચાહવા સિવાયની

બધી જ અંખનાઓ,

બધા જ મોહ

કેટલા તકલાદી હોય છે.





પ્રેમ કરનારા લોકો વચ્ચે
સંયોજન થતું હોય છે,
મિશ્રણ નહીં.
તેઓ ક્યારેય છૂટા નથી પડતા.
અડધા અડધા
વહેંચાઈ જતા હોય છે.

બહુ સહેલું હોય છે અમર થઈ જવું. કોઈને ચાહીને ત્યાંથી તરત નીકળી જવું. કોઈની યાદોમાં, વિચારોમાં, વોટ્સએપના સ્ટેટ્સ અને ફેસબુકની સ્ટોરીઝમાં સચવાઈને પડ્યા રહેવું, કોઈની કવિતાઓમાં આવવું. બહુ સહેલું હોય છે અમર થઈ જવું.

કોઈને ક્ષણો ભેટમાં આપીને, એના દિવસોમાં સમાઈ જવું. થોડા કિસ્સાઓ ઉધાર આપીને, એની વાર્તાઓમાં આવવું. બહુ સહેલું હોય છે અમર થઈ જવું.

કોઈને ચાહવાના, પણ ચાહીને કહેવાનું નહીં કે હું તને ચાહું છું. એની પોસ્ટ વાંચીને ‘લવ’ રિએક્ટ કર્યા વગર નીકળી જવું, કેટલું સહેલું હોય છે અમર થઈ જવું.

એની સેલ્ફીઓમાં ક્યાંય આવવાનું નહીં ને છતાં એનાં સપનાંઓમાં આવવાનું, એની વાતોમાં ક્યાંય આપણો ઉલ્લેખ પણ ન થાય અને તોય એના મૌનમાં રહેવાનું. આવી જાહોજલાલી કોઈને જ સાંપડે કે એના પર મરવાનું ને તોય એનામાં જીવતાં રહેવાનું.

કોઈનાથી સરળતાથી દૂર થઈ જવું અને છતાં એની નજીક રહેવું. સાવ સહેલું હોય છે અમર થઈ જવું.

દુઃખ, પીડા કે હતાશાનો
વેશપલટો કરીને જિંદગી આપણને
કંઈક શીખવવા કે સુધારવા આવે છે.



ડિપ્રેશન નામની બીમારીનો
જ્યાં સુધી આપણે સ્વીકાર નથી કરતા,
ત્યાં સુધી સારવાર શક્ય નથી બનતી.

બખ્તર પહેરીને

યુદ્ધ કરી શકાય,

પ્રેમ નહીં.

પ્રેમ તો ખુલ્લી છાતીએ જ કરવો પડે,

ઈજાગ્રસ્ત થવાની તૈયારી સાથે.





‘હાર્ટ-બ્રેક’ કરાવવા માટે પણ કોઈને થોડો સમય હૃદય સોંપવું પડે છે.

લગાવ અને લાગણીના
ઇન્વેસ્ટમેન્ટ વગર
કોઈ ‘ફ્રી’માં હાર્ટ-બ્રેક પણ
નથી કરી આપતું.
એ પ્રેમ હોય કે મિત્રતા,
જ્યાં વદાલ છે ત્યાં
‘વલ્નરેબિલિટી’ પણ હોવાની જ.

હાર્ટ-બ્રેકમાંથી બહાર આવવાના ઉપાયો

1. CRY : મન ભરીને રડી લો. ઉદાસીનો સંગ્રહ કરવાથી નહીં, તેને અનુભવી લેવાથી મુક્ત થવાય છે.
2. Block them on all social media. Out of sight, out of mind.
3. Read : એકલતા, ઉદાસી, રિજેક્શન અને નિષ્ફળતામાંથી બહાર નીકળવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો પુસ્તકો છે.
4. Sweat : દોડો, વર્ક આઉટ કરો, ટેનિસ, બેડમિન્ટન કે ક્રિકેટ રમો. Keep your body moving.
5. Sleep : લઘુતમ સાતથી આઠ કલાકની ઊંઘ લો.
6. Bring home a puppy cat : એ જ્યારે તમને વહાલ કરશે, ત્યારે તમને તમારું મૂલ્ય અને લવેબિલિટી સમજાશે.
7. Go on a vacation : take a break.
8. Fall in love again : ઈમોશનલી સંપૂર્ણ રિકવર થયા પછી ફરીથી પ્રેમમાં પડો. રૂમીએ કહ્યું છે તેમ Keep breaking your heart until it opens.



દરેક પીડા, દુઃખ અને સંઘર્ષ
આપણી આત્મસાક્ષાત્કારની યાત્રામાં,
આપણને મદદ કરવા આવે છે.

આ જગતનો સૌથી જટિલ
અને લાંબો રસ્તો
આપણા જ અંતઃકરણ સુધી પહોંચવાનો
હોય છે.

હૈયાના ઝાડવાની હેઠ પહોંચવાની
લાંબી મુસાફરીમાં,
યાતનાઓ જ
આપણને લિફ્ટ આપે છે.



આપણા ઘા રૂઝાયા બાદ જ
આપણે અન્યના જખમ પર
ફૂંક મારી શકીએ,
એ વાત જેટલી સાચી છે
એટલી જ સાચી એ હકીકત પણ છે
કે અન્યની ઈજા પર
ફૂંક મારવાથી
આપણા ઘા જલદી રૂઝાય છે.





સ્વમાંથી ઉદ્ભવતો અને
સર્વ સુધી વિસ્તરતો
આ ફૂંક મારવાનો કન્સેપ્ટ,
અંતે તો દુભાયેલા મનને
રાહત આપવાનો છે.

એ તમાકુ હોય કે પુસ્તક,
ક્રોધ હોય કે કરુણા,
રંજાડ હોય કે રાહત,
આપણે અન્યને એ જ આપી શકીએ,
જે આપણી પાસે વિપુલ માત્રામાં હોય.

રસ્તા પરથી પસાર થઈ રહેલો દરેક માણસ આપણા જેવું જ જટિલ અને સંઘર્ષમય જીવન જીવી રહ્યો છે. હસતો ચહેરો રાખીને આપણને કેમ છો પૂછનારા દરેક વ્યક્તિના થેલામાં પણ એ જ emotions હોય છે જે આપણા ભાવવિશ્વનું નિર્માણ કરે છે. સોશિયલ મીડિયા કે જાહેર જીવનમાં રહેલા દરેક હસતા ચહેરા પાછળ અસંખ્ય યાતનાઓ છુપાયેલી હોય છે. દરેક રહસ્યમય સ્મિતની પાછળ અગણિત અવ્યક્ત લાગણીઓનો ખજાનો હોય છે. એ મિલિયન ફેન ફોલોઈંગ ધરાવતી કોઈ સેલિબ્રિટી હોય કે શેરીના નાકે બેસનારો કોઈ શાકભાજી વિક્રેતા, દરેકનું જીવન એક જ સરખા ઊબડખાબડ રસ્તેથી પસાર થાય છે. કોઈની લાઈફ પર્ફેક્ટ નથી. દરેકને પોતાની મુશ્કેલીઓ છે. અંગત જીવનના પ્રશ્નો છે. એની તીવ્રતા અલગ હોઈ શકે, પણ દરેકને અનુભવાતા ભાવનાત્મક ધરતીકંપના આંચકા લગભગ સરખા જ હોય છે. કોઈની પીડા નાની નથી હોતી. ફક્ત આપણને એવો ભ્રમ હોય છે કે જીવન સંઘર્ષના ડુંગર હેઠળ દટાયેલા આપણે ફક્ત એકલા જ છીએ. ઘરની બારીઓ ખોલીએ તો ખ્યાલ આવશે કે જે વરસાદ ફક્ત આપણું ફળિયું કે અગાસી પલાળે છે એ જ વરસાદ કેટલાયનાં ઘર ડુબાડે છે.

માણસને સંજોગો નહીં,
એના વિચારો થકવી નાખતા હોય છે.



જીવનની સૌથી મોટી લડાઈ
આપણા મન અને વિચારો સામેની હોય છે.